

A Blikk Nők szakértője



Lévai Tímea
aranyasszony

Izomláz

Elkezdtem intenzíven mozogni, de állandóan erős izomlással küzdök. Mit tehetek ellene?

(Rácz I.-né, Budapest)

Alapvető kérdés, hogy mennyi salakanyag halmozódott fel a szervezetedben? Egy hibátlan laboreredménnyel büszkélkedő, makkegészséges páciens szervezete is lehet ugyanis kritikusán „mérgezett” állapotban – az erős izomlázra való hajlam erre utal.

Csináljon végig egy méregtelenítő tea- vagy egyéb kúrát, és meglátja, utána alig vagy egyáltalán nem lesz izomlása! A későbbiekben aztán időnként érdemes néhány napig böjtölnie vagy léböjtöt folytatnia.

Ha már izomlása van, jöhet az izzasztókúra! Ehhez 2 evőkanál bodza- és hársfavirághoz adjon csalánt, citromfűvet, levendulavirágot, és forrázza le a keveréket 3 dl vízzel. 10 perc múlva leszűrve igya meg, majd állig takarózzon be, és pihenjen háromnegyed óráig a melegben. Végül zuhanyozzon le kellemesen langyos vízzel.